

8.02.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/А.С.Кирдянова/

| №ре<br>ц | День в<br>Наименовани<br>е<br>блюда          | Масса<br>порщи<br>н | Б     | Ж    | У     | Энерг.<br>ценност<br>ь | Вит.<br>В1 | Вит.<br>В2 | Вит.<br>С | М.В.<br>Са | М.В.<br>Fe |
|----------|--|---------------------|-------|------|-------|------------------------|------------|------------|-----------|------------|------------|
| 42/1     | Салат из<br>моркови*                         | 60                  | 0.88  | 0.06 | 8.6   | 38.52                  | 0.03       | 0.4        | 2.74      | 20.45      | 0.5        |
| 216/1    | Омлет с<br>сыром                             | 85                  | 9.1   | 15.8 | 1.4   | 184                    | 0.05       | 0.32       | 0.17      | 146.2      | 1.54       |
| 150/2    | Каво на<br>молоке                            | 180                 | 4.231 | 3.93 | 19.85 | 126.81                 | 0.06       | 0.23       | 2.11      | 195        | 0.549      |
|          | Хлеб<br>пшеничный                            | 30                  | 2.37  | 0.3  | 14.49 | 70.5                   | 0.05       | 0.02       |           | 6.9        | 0.6        |
|          | Всего за<br>завтрак                          |                     | 16.58 | 20.0 | 44.35 | 419.83                 | 0.19       | 0.99       | 3.02      | 368.5      | 3.189      |
|          | Второй<br>завтрак:                           |                     |       |      |       |                        |            |            |           |            |            |
|          | Обед:  |                     |       |      |       |                        |            |            |           |            |            |
|          | Витаминной<br>стол:<br>Лук+чеснок            | 5/2                 | 0.0   | 0.0  | 0.410 | 1.54                   | 0.00       | 0.00       | 0.5       | 1.55       | 0.04       |
| 29/1     | Салат<br>овощной с<br>обложками и<br>свежей* | 60                  | 0.71  | 0.12 | 4.38  | 21.36                  | 0.02       | 0.03       | 13.4      | 19.68      | 0.78       |
| 105/1    | Суп-пюре из<br>говядины                      | 250                 | 7.32  | 6.17 | 12.5  | 135                    | 0.05       | 0.14       | 0.39      | 102.9      | 0.65       |
| 68/2     | Суфле из<br>рыбы                             | 80                  | 8.16  | 4.97 | 7.25  | 104.64                 | 0.08       | 0.16       | 0.84      | 80.54      | 0.7        |
| 336/1    | Капуста<br>тушеная                           | 150                 | 3.09  | 4.85 | 14.14 | 112.65                 | 0.04       | 0.04       | 25.7      | 83.17      | 1.21       |
| 372/1    | Компот из<br>вишни                           | 180                 | 0.32  | 0.08 | 34.2  | 98.8                   | 0.01       | 0.01       | 2.58      | 23.14      | 0.26       |
|          | Хлеб<br>пшеничный                            | 20                  | 2.37  | 0.3  | 14.49 | 70.5                   | 0.05       | 0.02       |           | 6.9        | 0.6        |
|          | Хлеб ржаной                                  | 40                  | 3.3   | 0.6  | 16.7  | 87                     | 0.09       | 0.04       |           | 17.5       | 1.95       |
|          | Всего за обед:                               |                     | 25.27 | 17.0 | 118.0 | 629.95                 | 0.34       | 0.44       | 43.1      | 355.4      | 6.19       |
|          | Удотенный<br>полдник                         |                     |       |      |       |                        |            |            |           |            |            |
| 230/1    | Вареники<br>ленивые                          | 120                 | 17.82 | 15.7 | 18.42 | 301                    | 0.05       | 0.26       | 0.74      | 103.5      | 0.7        |
| 362/1    | Соус из яблок                                | 30                  | 0.03  | 0.02 | 3.1   | 20.79                  | 0          | 0          | 0.27      | 3.63       | 0.15       |
|          | Сек  | 200                 | 0.98  | 0    | 13.28 | 84.48                  | 0.02       | 0.02       | 3.96      | 13.86      | 2.76       |
|          | Хлеб<br>пшеничный                            | 30                  | 2.37  | 0.3  | 14.49 | 70.5                   | 0.05       | 0.02       |           | 6.9        | 0.6        |
|          | Всего за<br>полдник:                         |                     | 17.99 | 16.1 | 52.05 | 476.77                 | 0.11       | 0.29       | 4.51      | 152.2      | 2.312      |
|          | Всего за день:                               |                     | 61.8  | 53.2 | 226.5 | 1526.55                | 0.67       | 1.75       | 52.7      | 849.9      | 16.45      |

\*-при новом урожае без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1- используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.